Daily

SIA "Baltic Restaurants Latvia"
Reģ. Nr. LV40003558833
Elizabetes iela 20, Rīga, LV-1050, Latvija
AS SEB banka, SWIFT: UNLALV2X
LV31UNLA0050 0024 81310

Rūdolfs Dālmanis

Saskaņoti I. Bitāne

# Nedēļas ēdienkarte
## Bez piena

7.-9.klase

| pirmdiena, 9.novembris | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alergēni |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Pusdienas** | | | | | | | | | |
| Boršč̌s | 250 | 128 | 4.079 | 6.937 | 12.12 | 1. | 0.5 | 4.067 | |
| Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem | 120 | 176 | 13.021 | 12.95 | 1.873 | 0.48 | | 1.069 | |
| Vārīti griķi | 250 | 276 | 6.188 | 1.32 | 59.895 | 0.25 | | 2.64 | |
| Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu | 100 | 31 | 0.7 | 2.216 | 2.009 | 0.1 | | 0.616 | |
| Eļļas citrona mērce | 10 | 82 | 0.01 | 9.007 | 0.544 | 0.01 | 0.5 | 0.003 | |
| Augļu un ogu dzēriens | 200 | 47 | 0.312 | 0.272 | 10.422 | | 5. | 1.624 | |
| Rudzu maize | 60 | 155 | 5.16 | 0.84 | 30.12 | | | 3.3 | 1. |
| **kopā:** | | **895** | **29.47** | **33.54** | **116.98** | **1.840** | **6.000** | **13.319** | |

| otrdiena, 10.novembris | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alergēni |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Pusdienas** | | | | | | | | | |
| Ziedkāpostu zupa | 250 | 100 | 3.449 | 5.465 | 9.163 | 0.25 | | 5.487 | 9. |
| Plovs ar vistas gaļu | 250 | 465 | 17.486 | 13.988 | 66.774 | 1. | | 3.094 | |
| Burkānu salāti ar sezama sēkliņām | 100 | 94 | 2.352 | 7.524 | 5.237 | 0.2 | | 4.124 | 11. |
| Ķiršu dzēriens | 200 | 88 | 0.33 | 0.09 | 20.9 | | | 0.41 | |
| Rudzu maize | 60 | 155 | 5.16 | 0.84 | 30.12 | | | 3.3 | 1. |
| **kopā:** | | **902** | **28.78** | **27.91** | **132.19** | **1.450** | **0** | **16.415** | |

| trešdiena, 11.novembris | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alergēni |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Pusdienas** | | | | | | | | | |
| Cūkgaļas teftelis bez piena, bez glutēna | 80 | 177 | 10.549 | 10.493 | 10.147 | | | 0.167 | 3. |
| Vārīti kartupeļi | 200 | 149 | 4.24 | 0.212 | 31.376 | 0.2 | | 4.452 | |
| Baltā mērce | 75 | 53 | 0.09 | 1.022 | 10.922 | 0.075 | | 0.002 | |
| Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu | 80 | 75 | 1.039 | 6.142 | 3.969 | 0.08 | 0.24 | 2.244 | |
| Augu tauku putukrējums | 50 | 153 | 0.264 | 13.64 | 7.242 | | 6. | | |
| Ogu kīselis | 100 | 99 | 0.32 | 0.102 | 23.644 | | 5. | 0.993 | |
| Ūdens ar citronu | 200 | 4 | 0.07 | 0.06 | 0.32 | | | | |
| Rudzu maize | 40 | 104 | 3.44 | 0.56 | 20.08 | | | 2.2 | 1. |
| **kopā:** | | **813** | **20.01** | **32.23** | **107.70** | **0.355** | **11.240** | **10.058** | |

| ceturtdiena, 12.novembris | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alergēni |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Pusdienas** | | | | | | | | | |
| Dārzeņu biezeņzupa | 250 | 159 | 1.822 | 12.758 | 9.462 | 0.25 | | 3.722 | |
| Baltmaizes grauzdiņi | 10 | 28 | 0.78 | 0.41 | 5.14 | 0.01 | | 0.38 | 1. |
| Vārīta pasta - makaroni | 200 | 346 | 11.193 | 3.547 | 65.975 | 0.8 | | | 1. |
| Vistas gaļa tomātu mērcē | 100 | 150 | 9.88 | 10.018 | 4.782 | 0.1 | | 0.71 | |
| Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci | 100 | 36 | 1.242 | 2.472 | 2.536 | | | 1.211 | |
| Augļu un ogu dzēriens | 200 | 47 | 0.312 | 0.272 | 10.422 | | 5. | 1.624 | |
| Rudzu maize | 60 | 155 | 5.16 | 0.84 | 30.12 | | | 3.3 | 1. |
| **kopā:** | | **922** | **30.39** | **30.32** | **128.44** | **1.160** | **5.000** | **10.947** | |

| piektdiena, 13.novembris | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alergēni |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Pusdienas** | | | | | | | | | |
| Laša zupa ar dārzeņiem | 250 | 115 | 6.299 | 5.449 | 9.874 | 1. | | 4.785 | 4. |
| Cūkgaļas gulašs bez miltiem un tomātu mērces | 120 | 199 | 13.488 | 13.944 | 4.877 | 0.12 | | 0.356 | |
| Vārīti kartupeļi | 250 | 186 | 5.3 | 0.265 | 39.22 | 0.25 | | 5.565 | |
| Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu | 100 | 94 | 1.299 | 7.677 | 4.961 | 0.1 | 0.3 | 2.805 | |
| Augļu un ogu dzēriens | 200 | 47 | 0.312 | 0.272 | 10.422 | | 5. | 1.624 | |
| Rudzu maize | 60 | 155 | 5.16 | 0.84 | 30.12 | | | 3.3 | 1. |
| **kopā:** | | **796** | **31.86** | **28.45** | **99.47** | **1.470** | **5.300** | **18.435** | |